

розвиток фізичних здібностей молоді, збереження здоров'я та рухових навичок, підсилення профілактики несприятливих вікових змін. При цьому фізична культура та спорт виступають як важливіші засоби виховання.

Основними якостями, що характеризують фізичний розвиток людини, є сила, швидкість, спритність, гнучкість та витривалість. Удосконалення кожної з цих, сприяє також і укріпленню здоров'я, але не в однаковій мірі.

Для ефективного оздоровлення та профілактики хвороб необхідно тренувати й удосконалювати в першу чергу саму цінну якість – витривалість у сполученні з загартовуванням та іншими компонентами здорового способу життя, що забезпечить організму, який розвивається, надійний щит проти багатьох хвороб.

Для працівників розумової праці систематичне заняття фізкультурою та спортом набуває виключного значення. Відомо, що навіть у здорової та нестарої людини, якщо вона не тренована, веде «сидячий» спосіб життя та не займається фізичною культурою, під час навіть невеликих навантажень частішає дихання, з'являється серцебиття.

Напроти, тренована людина легко долає значні фізичні навантаження. Сила та працездатність серцевого м'язу знаходиться у прямій залежності від сили та розвитку всієї мускулатури. Тому фізичне тренування, розвиваючи мускулатуру тіла, в той же час укріплює серцевий м'яз. У людей з нерозвиненою мускулатурою серцевий м'яз слабкий, що виявляється під час будь-якої фізичної праці.

Фізкультура та спорт вельми корисні й особам, які займаються фізичною працею, так як їхня робота нерідко зв'язані зі значним навантаженням якоїсь окремої групи м'язів, а не всієї мускулатури у цілому. Фізичне тренування укріплює та розвиває скелетну мускулатуру, серцевий м'яз, судини, дихальну систему та багато інших органів, що значно полегшує роботу апарату кровообігу, цілюще впливає на нервову систему.

Щоденна ранкова гімнастика – обов'язковий мінімум фізичного тренування. Вона повинна стати для всіх такою ж звичкою, як і вмивання вранці.

При існуючій системі виховної роботи необхідно, насамперед, зробити акцент на участь органів студентського самоврядування, громадських молодіжних організацій у роботі з формування здорового способу життя студентської молоді, розвитку фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах освіти, профілактиці шкідливих звичок.

Саніна І. М.

*Житлово-комунальний коледж Харківського національного університету
міського господарства імені О. М. Бекетова*

ІМІДЖ ВИПУСКНИКА ВИЩОЇ ШКОЛИ

Імідж людини – це думка про цю людину у групи людей в результаті сформованого в їхній психіці образу цієї людини, що виникла унаслідок

прямого їхнього контакту з цією людиною або унаслідок отриманої про цю людину інформації від інших людей.

Створити імідж випускника вищої школи – це мистецтво управляти враженням. Правильно вибраний імідж є запорукою успіху, як особистого, так і професійного. Незалежно від того ким випускник планує працювати і в якій сфері діяльності, йому необхідно правильно подати себе оточуючим, для цього потрібно знати деякі способи. На думку психологів через візуальне сприйняття люди отримують більший обсяг інформації. Майже половина вражень (55%), які ми виробляємо, визначається кольором волосся, мімікою, жестами. Тон розмови, тембр голосу, манера розмови належать 38% вражень. І лише, 7% – це слова, які ми говоримо.

При формуванні іміджу випускник вищої школи повинен пам'ятати, що розчарувати керівника або колег можуть його особисті якості і поведінка та кепське виконання обов'язків.

Упереджене ставлення до випускника у колективі може викликатися його зовнішнім виглядом. Слід вписатися у правила, установлені у компанії. Якщо у компанії відсутній дрес-код і стиль одягу є вільним, то не варто виділятися на фоні колег суворим діловим костюмом. На формування іміджу може впливати і запізнення.

Прагнучи створити собі гарну репутацію (імідж), аналізуючи суспільну ситуацію, потрібно враховувати найпопулярніші в соціумі соціальні стереотипи. Створення іміджу сучасної школи - процес творчий і безупинний, він повинен відповідати розвитку суспільства. Тільки такий творчий підхід забезпечить привабливий образ сучасному навчальному закладу. Таким чином, імідж української вищої школи, що відповідає сучасному етапу розвитку – є \ соціально спрямований, найвищою мірою демократичний образ навчального закладу, головна задача якого полягає у формуванні всебічно розвинутої особистості, патріота своєї Батьківщини.

Сергієнко О. О.

*Електромеханічний коледж Харківського національного університету
міського господарства імені О. М. Бекетова*

РЕЛІГІЙНЕ ВИХОВАННЯ В КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ СУЧАСНОГО СТУДЕНТА

Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується суттєвими змінами, що порушують усі сфери соціального й особистого життя людини. Важливим постає завдання сформувати інтелектуально розвинену особистість студента з високим рівнем пізнавальної культури.

Пізнавальна культура – це складне інтегративне утворення, що охоплює соціально-досвідний рівень психологічної структури особистості (досвід практичної й теоретичної діяльності) та рівень спрямованості особистості в загальному розумінні [1, с.100].